

Newsletter 11/19 aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Grün EIN VITALISIERENDER SMOOTHIE

Um dem grauen Alltag etwas Farbe zu verleihen, sind grüne Smoothies prinzipiell eine gute Wahl. Und dabei sind sie nicht nur lecker, sondern bringen Sie auch, dank vielfältiger Inhaltsstoffe, fit durch die dunkle Jahreszeit. Eines unserer Konzepte zum selber anrühren ist direkt auf **Leistungssteigerung** ausgelegt. Hochwertige Pflanzenproteine liefern die benötigte Energie. Die Macawurzel fördert Leistung und Stressresistenz und Mateblätter verringern Ermüdungserscheinungen. In Hagebuttenextrakt enthaltenes Vitamin C fördert das Immunsystem und lässt uns so die Erkältungszeit besser überstehen. Außerdem helfen Antioxidantien aus Spinat, Gerstengras und Moringablättern freie Radikale einzufangen und fördern so die Gesundheit unserer Zellen. Auch das Verdauungssystem zieht – aufgrund des hohen Gehalts an Ballaststoffen – einen positiven Nutzen daraus.



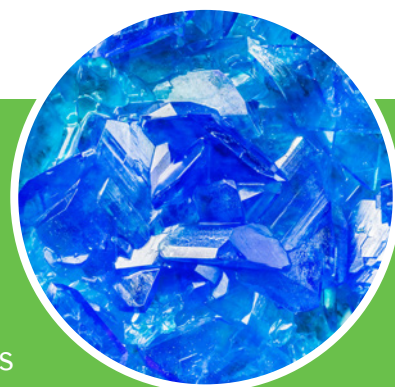
Rot ROTE BEETE ALS STICKSTOFFKICK

Wer aktiv Muskeln aufbauen möchte muss sich oft einem eisernen Plan unterziehen um sein Ziel zu erreichen. Sicherlich kommt man nicht um Training herum, aber ein wenig beschleunigen kann man das Vorhaben schon. In unserer Ausgabe vom [02/2019](#) hatten wir das Thema Pump Power Boost durch Arginin und Citrullin. Denn diese proteinogenen Aminosäuren steigern die Stickstoffmonoxid-Produktion des Körpers, erweitern die Gefäße und verbessern so die Durchblutung der Muskulatur. Damit wird wiederum die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Doch auch die **Rote Beete** bringt diese Wirkung mit sich. Verantwortlich dafür sind verschiedene Stoffe in der Roten Beete, vor allem aber die enthaltenen Nitrate. Diese fördern, wie beschrieben, die Durchblutung und damit den Muskelaufbau. Zusätzlich enthält die rote Knolle das sogenannte **Betain**. Dieses Pigment ist nicht nur Grund für die herausragend intensive Farbe, sondern auch ein wertvolles Antioxidans. Damit werden u.a. Gefäßwände geschützt. Insgesamt macht sich die Rote Beete als hervorragende Beimischung zu Proteinshakes oder als frisches Lebensmittel im Salat.



Blau WERTVOLLE KUPFERVERBINDUNGEN

Der Wert von Kupfer ist in den letzten Jahren extrem gestiegen, gerade in der elektrischen Leiterindustrie. Doch nicht nur als reines Metall mit seinem typisch metallischen Auftreten ist Kupfer bedeutend. Als chemische Verbindung mit Schwefel oder Carbonsäure kann Kupfer als **Kupfersulfat** oder **Kupfergluconat** vorliegen und erstrahlt dann in einem hellen Blau oder Blau-Grün.



Diese leicht löslichen Verbindungen sind ideale Kupfer-Ionen-Lieferanten in vielen Nahrungsergänzungsmitteln für zahlreiche Aufgaben im menschlichen Organismus. So ist es nötig, damit aus Eisen überhaupt der rote Blutfarbstoff entstehen kann. Zudem unterstützt Kupfer das Immunsystem, den Knochenaufbau, die Blutgefäße, es gleicht die Schilddrüsenaktivität aus und ermöglicht den Nervenbau. Auch eine straffe Haut profitiert von diesem Mineralstoff. Doch es ist nicht alles „Kupfer was glänzt“ – nimmt der Mensch zu viele Kupfer-Ionen auf, so kann es zu Übelkeit, Schwindel, bis hin zur Leberschädigung kommen. Dies war vor allem zu Zeiten ein Problem, als Menschen noch mit Kupfergeschirr kochten und so unfreiwillig zusätzliche Kupfer-Ionen in das Essen gelangten. Heute geht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung von einer täglich empfohlenen Kupferaufnahme von 1 000 µg aus. Bei einer größeren Kupferaufnahme sollte jedoch ein Arzt zu Rate gezogen werden.

WUSSTEN SIE SCHON...?

Wer würde nicht gerne **Blau machen**? Dieses Sprichwort ist sicherlich sehr positiv behaftet und lädt zu mancher Vergnüglichkeit ein, doch woher kommt diese Aussage überhaupt?

Im Mittelalter war es unter Färbern üblich Stoffe in ein Bad aus Wasser, Urin und der Pflanze Färberwaid zu legen und diese dann zum Trocknen aufzuhängen. Nach ertlichen Stunden warten entfaltete sich dann das begehrte Indigoblau. Die Wartezeit, häufig ein ganzer Tag, wurde daher als „blau machen“ bezeichnet.

Gelb ANTIOXIDATIVES QUERCETIN

Das beispielsweise in Äpfeln, Zwiebeln, Zitrusfrüchten, Liebstöckel, Brokkoli, grünen Bohnen, Grünkohl, Beeren, Kirschen und Quitten, aber auch in Nüssen, Pflanzensamen oder Blüten vorkommende Quercetin ist primär ein hellgelber Farbstoff. Speziell ein **Flavonoid**, welches Zellen aufgrund antioxidativer Eigenschaften schützt. Quercetin kann auch als natürliches Antihistaminikum wirken, bei Prostataproblemen, als ergänzende Therapie und bei Diabetes-Folgeschäden helfen. Zudem zeigen Studien, dass bei längerer und regelmäßiger Aufnahme die Stärke von Muskelkater nach dem Sport signifikant abnimmt. Das Flavonoid ist allerdings recht empfindlich und wird bei diversen Zubereitungsschritten von Lebensmitteln verringert. Dadurch ist es sinnvoll entweder mehr quercetinhaltige Nahrungsmittel zu verzehren, oder den Farbstoff über die Nahrungsergänzung aufzunehmen.



Schwarz AKTIVE ENTGIFTUNG DURCH KOHLE

Sollten Sie an dieser Stelle denken „Schwarz ist gar keine Farbe“, haben Sie natürlich vollkommen Recht. Dennoch ist nicht nur der Kontrast „Schwarz“ maximal absorbierend für alle Farben des Lichts, sondern auch sein Alter Ego die **Aktivkohle** ist stark absorptiv. Das tiefschwarze Pulver ist so aktiv, weil dessen Kohlenstoffatome eine Vielzahl organischer und anorganischer Verbindungen – so auch Giftstoffe – binden können. Darüber hinaus helfen die bindenden Eigenschaften der Aktivkohle bei Durchfallerkrankungen. Als Kapseln, Tabletten, Suspension oder reines Pulver hilft der Kohlenstoff bei Ihrem individuellen Entgiftungsprogramm. Doch Obacht: zu große Mengen an Aktivkohle haben gewisse Nebenwirkungen wie Schwarzfärbung des Stuhls, Erbrechen und Verstopfungen.



Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!